

长寿之道



内外兼修 未病先防 脾胃为先

# 《寿世传真》的养生智慧

□ 周文清 北京市延庆区妇幼保健院

《寿世传真》是清代养生家徐文弼结合自身经验撰写的养生保健专著。此书从按摩导引、饮食调理、疾病防治等方面进行了论述,内容丰富全面,切合实用。直至今日,其中所记载的养生方法仍为临床医生和广大养生爱好者沿用。

## 内外兼修 却病延年

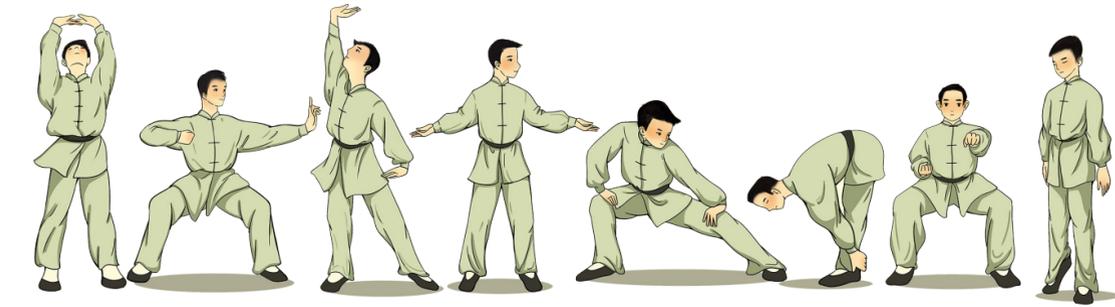
徐文弼认为加强自身修炼,可以预防疾病,益寿延年。“着力身外之事都无益,着力身内,可以延年益寿。”“与其疾痛临身,呻吟卧榻,寄命于庸医之治疗,乞灵于冥漠之祈祷,何如平时习片刻之勤,免后日受诸般之苦。”

### 外修

他提倡内外兼修。“按摩导引之功既行之于外矣,血脉俱已流畅,肢体无不坚强,再能调和气息,运而使之降于气海,升于泥丸,则气和而神静,水火有既济之功,所谓精根根而运转,气默默而徘徊,神混混而往来,心澄澄而不动,方是全修,亦是真养。”通过日常的呼吸吐纳、运动按摩等方式调养身心,可预防疾病,达到身心和谐、健康长寿的境界。

徐文弼认为“延年却病,以按摩导引为先”,“外功有按摩导引之诀,所以行血气,利关节,辟邪外干,使恶气不得入吾身中耳”。因此,徐文弼在《修养宜行外功第一》中便着重叙述了锻炼身体的外修功法。这些功法旨在通过身体的运动来达到疏通经络、调和气血、强健体魄的目的。徐文弼对各个功法所能治疗的疾病、具体做法等均进行了详解,以便读者根据所患疾病的不同进行针对性锻炼。正所谓“随人何处有患,即择何条行之,或预防于无患之先者,亦随人择取焉”,非常有实用性。

具体来说,外修功法被分为分行外功诀与合行外功诀歌:分行外功诀包括心功、身功、首功、面功等;合行外功诀歌则包括十二段锦歌诀与图、八段杂锦歌、擦面美颜诀、六字治脏诀等内容。其中的十二段锦将呼吸、导引、按摩等传统的气功方法融为一体,注重全身性锻炼。不仅动静结合、身心兼练,且动作简单,具有易学、易练、易坚持的特点,适合不同年龄的人锻炼。对慢性、虚弱性疾病者的调摄作



用尤佳,有助于祛病强身、延年益寿。也因此十二段锦被后世不断传承、改良,逐渐演变成现在的“坐式八段锦”“文八段锦”,为众多养生人士所喜爱。

书中还记载了养生“十要”,即“面要常擦,目要常指,耳要常弹,齿要常叩,背要常暖,胸要常护,腹要常摩,足要常搓,津要常咽,睡要常曲”,可作为日常保健指导。

### 内修

与外功相对应的内修则指心性的修炼,徐文弼有“气是延生药,心为使气神,能从调息法,便是永年人”的论述。可见心性的修炼在养生延年中也起着不可忽视的作用。静坐可以澄心静虑,培养元气,是内修的重要环节。《修养宜行内功第二》便着重介绍了调息与静坐养心的内修功法,阐述了静坐的姿势、呼吸、意念等要点,强调了静坐过程中的注意事项,为人们提供了一套完整的内修指南。徐文弼称此法“功简而易,效神而奇,止在息心静气,自堪却疾延年”。

## 知忌知伤 未病先防

徐文弼在《修养宜知要知忌知伤第四》中以物喻人,提出“不知所谓要有忌有伤者,或致枯于贪,或罹患于诱,或焚身于快”,强调了未病先防的思想,并提出了养生“十忌”。

### 忌早起科头

“科头”即不戴帽子,徐文弼认为晨起气温较低,寒湿之气较重,而头部是人体阳气汇集之处,若晨起不注重头部保暖,可能导致头部感受寒湿之邪,诱发疾病。

### 忌阴室贪凉

若房间长时间没有光照,则气温较低、阴寒之气较重。而人若长期处于这样

的房间中,则易于感染寒邪,导致疾病的发生。

### 忌湿地久坐

长时间坐在潮湿的地面会导致身体湿气过重。从西医学角度来说,潮湿的土壤中通常含有更多的细菌、真菌等微生物,长时间接触可能导致一系列健康问题。

### 忌冷着汗衣

人体为了排泄汗液,毛孔张开,此时对外邪的抵御能力下降,若在寒冷环境中再穿着汗湿冰凉的衣服,寒湿之气易于乘虚而入,导致疾病的发生。

### 忌热着晒衣

衣物在久晒后温度较高,若立刻上身则有可能感受其热邪,应该在衣物“退热”降温后,再进行穿着。

### 忌出汗扇风

出汗时毛孔张开,若此时扇强风,则可能导致人体在不知不觉中感受风邪。

### 忌灯烛照睡

人在入睡时需安静、黑暗的环境,烛光照射会影响睡眠质量,使阳气难以潜藏入阴。

### 忌子时房事

半夜子时,阴阳之气交替,阳气初生,珍贵非常,可谓以一当十。徐文弼认为,在此时行房事可能导致阳气外泄,则第二天阳气不足,易生疲倦。

### 忌夏月凉水抹簟,冬月热火烘衣

徐文弼认为,夏天食凉,用凉水擦拭竹席,冬天贪图温暖,用热火烘烤衣物,都是违背正常季节规律的做法。虽然能使人感到一时的舒服,但太凉或太热可能导致人体感受寒湿之邪或热邪,是养生大忌。

### 忌久观场演剧

在观剧时,人们一刻不停地获取外部

信息,可谓眼观六路、耳听八方,对感官造成了较重的负担,加之精神集中,虽身体未动,但亦是劳神耗气。可见,娱乐应适度,以避免久视久听而伤神耗气。

## 养生长寿 脾胃为先

徐文弼认为“人以水谷为生,故脾胃为养生之本”,保护脾胃是养生长寿的关键。“元气之充足,皆由胃气无所伤,而后能滋养元气,一有所伤,而元气亦不能充,此诸病之所由生也。即如脏腑脉候,无不皆有胃气,胃气若失,便是凶候。”“胃强则皆强,胃弱则皆弱。有胃气则生,无胃气则死。所以察病者,必须先察胃气,凡治病者,必须常顾胃气,胃气无损,诸可无虑。”在《修养宜堤防疾病第七》中,徐文弼强调了胃气的重要性,认为元气由胃气化生而成,胃气的损伤是疾病产生的根本原因。也提出在治疗疾病时应注意顾护胃气,胃气的强弱与疾病的预后好坏息息相关。

故而徐文弼在日常养生中非常注意饮食,“饮食之中,亦惟知纵酒过度必至戕命,至于嗜味纵口,疾病丛蓄,甘酪溺于其中而不知警。盖病之生也,其机甚微,由积渐而毒始发,及病之成也,第归咎于外感六气、内伤七情,鲜有悔悟于平日口腹之贪饕者”。他强调应减少肥甘厚味、美酒高粱对脾胃的损伤。在《修养宜饮食调理第六》中,他将食物分为谷类、兽类、禽类、水族类、菜类、瓜类、果类、杂食类,称“常食习见之物,分类而剖之,确而可信,简而易稽,俾饮之食之者,洞悉其物性,审择其损益,庶有助于养生者之趋避也”,指出针对不同病症,可以利用食物的不同特性,通过饮食进行调理,帮助人们恢复健康。

患者年龄越大,后遗症发生率也越高。研究显示,有10%~30%的患者会出现带状疱疹后遗神经痛,30%~50%的患者疼痛时间超过1年,部分可达10年。

江苏省南京市中西医结合医院针灸科主治医师臧平介绍说,针刺、电针、火针、艾灸、棉花灸、放血、闪罐等方法都可用于治疗带状疱疹,取穴多为局部取穴,疗效确切,复发率低,毒副作用少。以闪罐、针刺、放血组合运用为例,可在带状疱疹后遗神经痛皮肤区闪罐,观察皮肤区颜色变化,闪罐后皮肤留下红色、紫色或紫黑色瘀斑,则再采用一次性采血针点刺出血处,一般刺入1~2毫米深,最后拔罐并留罐10分钟。

臧平介绍,中医认为此病多为带状疱疹后期余邪未尽,与肝胆湿热搏结,阻滞经络以致气血不通,或日久消耗正气,经脉失养所致。从临床就诊患者来看,带状疱疹早期配合中医外治法可有效缩短水泡吸收时间,促进结痂恢复,促进皮肤炎症消退;后遗症期配合中医外治法可达到扶正祛邪止痛之效,有效缓解神经痛症状并改善患者睡眠质量。



夏季炎热,人容易心烦气躁、口舌生疮,也就是我们常说的上火。而苦味入心,盛夏时节吃“苦菜”,能清心降火、增进食欲,对缓解嗓子痛、牙痛、口腔溃疡等疾病很有好处。

## 苦瓜

李时珍在《本草纲目》曾提到苦瓜气味苦、寒,无毒,具有除邪热、解劳乏、清心明目、益气壮阳的功效。常吃苦瓜有助于降低血糖、减肥瘦身、美容养颜。苦瓜含丰富的维生素,每100克苦瓜中维生素C的含量为56毫克,是西红柿的3倍。

### 凉拌苦瓜

材料:苦瓜2个,红椒丝、葱丝、蒜末、生抽、糖、盐、醋、香油等各适量。

做法:苦瓜洗净后去掉瓜瓤,切片或切成细丝。水烧开后放入一小勺盐和少许油,入苦瓜丝焯烫约15秒,盛出迅速用水冲、沥干水分。依据个人喜好加入配菜和调料拌匀即可食用。

## 苦菊

苦菊性寒、味苦,有清热解毒的功效,可以缓解目赤耳痛、咽喉肿痛、口舌干燥等症。苦菊中含有的胡萝卜素、B族维生素能预防眼睛的暗视力降低;苦菊中的膳食纤维可以促进胃肠道蠕动,增强新陈代谢。

### 凉拌苦菊

材料:苦菊200克,蒜末、醋、酱油、芝麻油、盐各适量。

做法:苦菊洗净,沥干水分,在碗中加入适量蒜末、醋、酱油、芝麻油、盐,搅拌均匀制成调料汁。将调料汁均匀地淋在苦菊上,拌匀即可食用。

## 莲子心

莲子心最突出的作用就是清火,尤其是清心火,如果平时情绪焦虑烦躁、失眠多梦,可以用莲子心泡茶饮用,有静心安神、助眠之效。莲子心中含有的前荷叶碱、牛角花素、甲基紫堇碱等物质带有一定的苦味,所以莲子心吃起来是苦的。

莲子心含有莲子碱等多种有效成分,现代药理学研究表明,莲子心具有抗癌、降血压、降血糖、抗炎、抗心律失常、抗氧化、抗纤维化、神经保护等多种药用价值和保健功能。

### 莲子心陈皮茶

材料:莲子心10克,广陈皮2~3片,蜂蜜适量。

做法:两种材料洗净后放入保温杯,加开水闷泡15分钟,凉后加蜂蜜调味即可。



苦瓜



苦菊



莲子心

# 火蛇缠腰痛难忍 中医外治有优势

本报记者 杨璞

近日,歌手蔡国庆在社交媒体发文自爆患上带状疱疹,不少熟悉该病、患过该病的网友纷纷留言表示此病的疼痛确不一般,有网友还介绍此病的另一个名字叫“火蛇缠腰”。那么,如何有效防治这种病呢?下面一起来看看。

## 有基础病的中老年人易患此病

带状疱疹是由水痘-带状疱疹病毒引起的感染性皮肤病。有研究显示,90%以上的成人体内都潜伏有水痘-带状疱疹病毒,随着年龄增长,免疫系统功能下降,带状疱疹的发病率呈现升高的趋势。

任何年龄都有可能发生带状疱疹,即使身体健康,50岁后患带状疱疹的风险仍会增加,尤其是有基础病的中老年人更容易罹患带状疱疹。

糖尿病、慢性肾脏疾病、慢性阻塞性肺疾病等慢性病患者罹患带状疱疹风险比无基础病人群增加24%~41%。风湿免疫性疾病患者也是带状疱疹的主要高风险人群之一。此类人群一旦发生感染,有可能导致原有慢性病加重,出现临床不良健康结局甚至增加死亡风险。以糖尿病为例,糖尿病患者得带状疱疹后,会导致血糖控制更加困难。

## 治疗带状疱疹越早越好

水痘-带状疱疹病毒初次感染时表现为水痘或隐性感染,之后病毒会长期潜伏在身体里,在免疫力下降时可能再次激活,发为带状疱疹。带状疱疹患者发病时会出现红斑和水泡,这些水泡会沿着神经走向呈带状分布,且常出现在腰部,因此

得名“火蛇缠腰”。

带状疱疹病程通常为2~4周。在皮损出现的72小时之内治疗效果最好,产生后遗神经痛的概率也最低。

预防此病要提高自身基础抵抗力,清淡饮食,适当补充蛋白质,并且进行适度锻炼。此外,接种疫苗也是有效的预防方式之一。

## 治疗带状疱疹及后遗神经痛中医外治有优势

带状疱疹后遗神经痛是指带状疱疹皮疹愈合后持续1个月及以上的疼痛,是一种慢性神经性疼痛,临床症状主要表现为针刺样、烧灼样、电击样疼痛,疼痛呈持续性或阵发性,严重影响患者的生活质量。

本版旨在向广大读者介绍中医养生保健知识,自开设以来深受广大群众的喜爱,具有很强的实用性和指导性,现就本版部分常设栏目进行征稿。

### 常设栏目

**养生大讲堂:** 阐述中医学基础理论,解读中医药经典,讲解中医各种诊疗及养生方法。

**关注疾病日:** 分为世界疾病日和全国疾病日。内容主要针对某一疾病,从其特点、中西医认识、预防及预后等各方面展开介绍。

**名老中医养生观:** 国医大师、名老中医的养生长寿经验,附相关照片。

**节气养生:** 根据二十四节气的节气特点,结合古代医籍中的养生观点,阐述节气养生注意事项和具体做法。

**家庭小药箱:** 主要介绍常用中成药的出处、成分、工艺、功效、使用宜忌等,帮助读者正确选择中成药。

**儿童保健:** 介绍小儿养生保健常识及小儿常见病

的预防、治疗、护理、预后等。可从中成药选择、小儿推拿、艾灸、饮食、起居、运动、生活护理等角度来阐述。

**女性养生:** 介绍女性养生保健常识及女性常见病的防治、日常养护等,包括产前后、孕期、月经、乳腺类疾病等,以及美容养颜知识。可从药膳、膏方、推拿、艾灸、饮食、起居、运动等角度来阐述。

**男性健康:** 介绍男性养生保健常识。包括男性日常养生保健常识以及男性常见病的保养、预防、预后等。

**长寿之道:** 介绍长寿老人的养生保健经验以及心得体会。

**名人养生经:** 介绍古今名人独到的养生保健经验。

**我的养生经:** 对自己独到的养生经验进行介绍。

**膳养高:** 介绍各种药膳的功效及其食谱和制作

方法。包括药食两用之品以及各种食物制作的药膳、验方、茶饮等。

**澄清养生谬误:** 揭示生活中常见的保健养生误区,指导大众建立正确的养生保健观念。

**养生妙招:** 介绍养生保健各种小妙招,包括推拿、穴位贴敷、拔罐、艾灸、刮痧等。

**小零食大学问:** 介绍常见零食中蕴含的中医药道理,吃零食的感受及宜忌。

**动起来:** 介绍各种运动与功法的特点和操作方法,如各种有氧运动散步、跑步、跳绳、登山等,以及气功、太极拳、八段锦等。

### 稿件要求

1. 内容深入浅出,通俗易懂。

2. 文章须为作者原创,严禁抄袭,不得一稿多投。  
3. 每篇文章字数500~2500字。

### 投稿方式

1. 登录“中国中医药网”首页(www.cntcm.com.cn),点击“欢迎投稿”进入,按照说明进行账户注册及投稿。作者署名及工作单位缺一不可,否则将影响稿件录用。

2. 发送至编辑邮箱 cntcm7ban@126.com,请注明投稿人地址、联系方式。

### 版权说明

作者依法享有其所投稿件的著作权,稿件一经使用,即表明作者已同意将作品专有使用权授予中国中医药报社。本报在世界范围内(包括网络)享有专有使用权。作者一经投送作品,即视为同意并接受上述条款。

# 养生版征稿启事